

L'acrogym ou l'acrobatie avec partenaire

Autor(en): **Schibler, Gabi**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997816>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

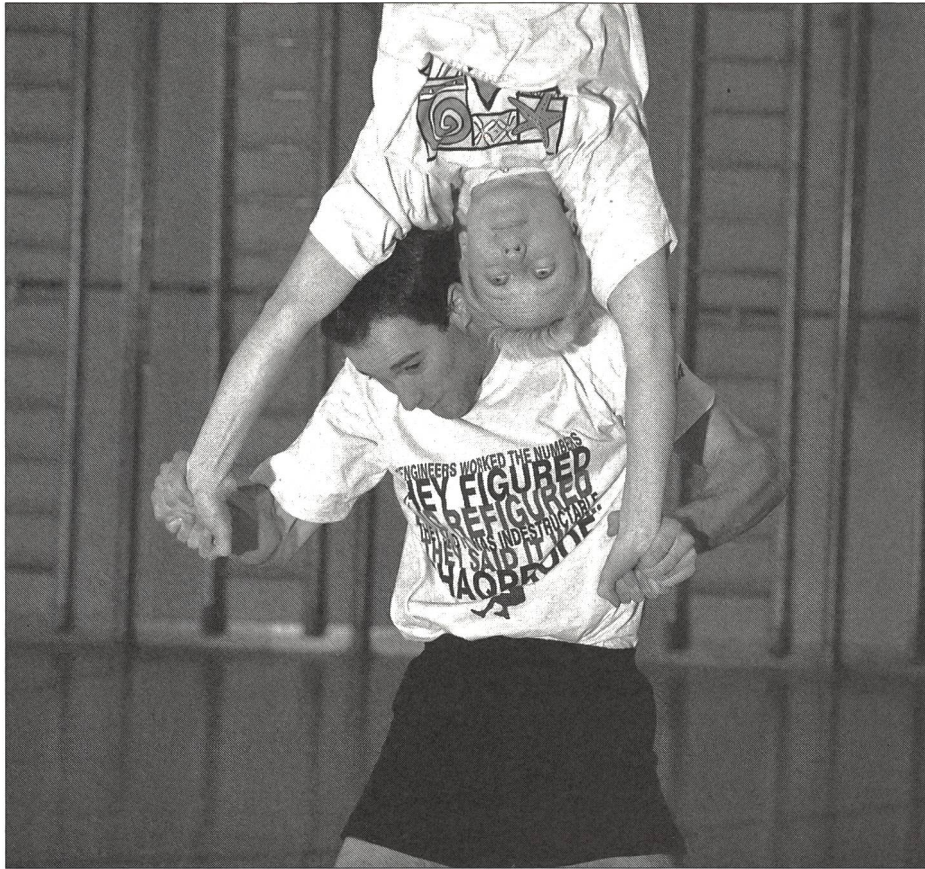
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

L'acrogym ou l'acrobatie avec partenaire

Gabi Schibler, maîtresse d'éducation physique et experte J+S Gymnastique et danse
Traduction: Dominique Müller



Un jeu d'équilibre fascinant

Il suffit que nous entendions le mot acrobatie pour que surgissent immédiatement des images de saltos et de vrilles multiples, réminiscences de la gymnastique artistique, ou encore de ces merveilleuses figures artistiques que nous admirons au cirque. Il s'agit pourtant de combattre les préjugés de danger et d'inaccessibilité liés à cette discipline. En principe, chacun d'entre nous est capable de pratiquer l'acrobatie avec un partenaire. Jeunes ou vieux, petits ou grands, lourds ou légers, chacun peut trouver un rôle à sa mesure. Quel plaisir de tester à deux son équilibre, de défier les lois de la pesanteur, d'ériger des sculptures humaines, d'apprécier l'aide et la confiance d'un partenaire! Essayez, ce n'est pas si difficile...

Un entraînement diversifié

Ce qui rend l'acrobatie si attrayante, ce sont ses nombreuses facettes. Elle favorise une perception physique positive et

encourage la collaboration avec différents partenaires. Elle permet:

- l'amélioration de la capacité d'équilibre et de l'orientation;
- l'augmentation de la force en général, de la capacité de différenciation relative à l'utilisation de la force;
- la collaboration au sein du groupe, la confiance dans le partenaire;
- la diminution de la peur, à condition que l'entraînement soit adapté au niveau;
- l'expérience de la réussite, le plaisir de la nouveauté;
- d'adapter des rôles aux possibilités de chacun tout en diversifiant les tâches;
- de pratiquer à tout âge, quelle que soit la taille et le poids, à condition que l'exercice soit bien choisi.

Grâce à ses nombreuses qualités, l'acrobatie avec partenaire trouve une application dans toutes les disciplines sportives, par exemple:

- comme mise en train ou retour au calme d'une unité d'entraînement (deux ou trois formes simples);
- comme partie principale d'un entraînement;
- comme phase de transition d'un cycle d'entraînements;

- comme démonstration, en associant différentes astuces.

Conditions et préparations

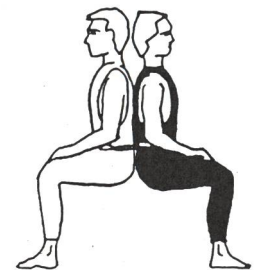
En acrobatie, chaque entraînement devrait être précédé d'une mise en train selon le schéma suivant:

1. Echauffement général: stimule la circulation sanguine et l'irrigation de la musculature;
2. Exercices d'étirement - stretching: étirent les muscles et les préparent à recevoir des charges;
3. Exercices d'équilibre et de contraction: préparent tout le corps à l'entraînement acrobatique.

Voici, ci-dessous, quelques exercices préparatoires qui peuvent être réalisés dans la troisième phase de la mise en train:

Exercices d'équilibre

Réaliser des exercices faciles avec son partenaire permet d'améliorer le sentiment d'équilibre et de stimuler la confiance.



Exercices de contraction

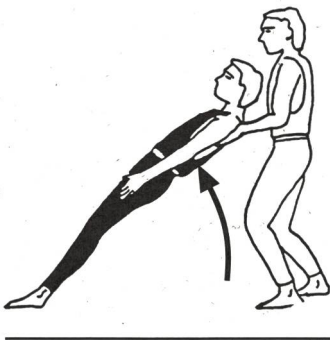
Contracter son corps pour se tenir raide comme une planche n'est pas chose facile. Les exercices présentés ci-dessous contribuent à mieux percevoir la contraction de son propre corps, à apprendre à gérer le poids d'un corps étranger et à acquérir de la confiance en son partenaire.

Se laisser tomber vers l'avant, le corps contracté; renvoi à la position verticale par le partenaire

Variante: - à trois, arrière - milieu - avant

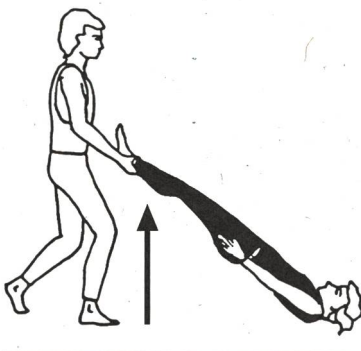


Saisir sous les épaules le corps allongé et contracté de son partenaire pour le redresser à la verticale



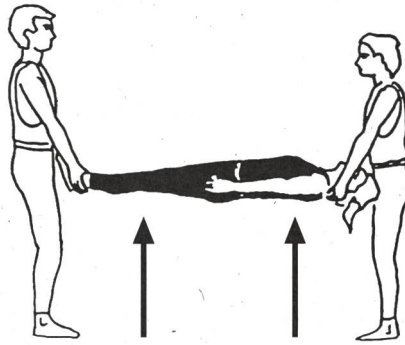
Soulever les jambes de son partenaire allongé sur le dos, le corps contracté

Variante: - laisser retomber une jambe - idem, allongé sur le ventre en position d'appui facial



Soulever à deux par les bras et les jambes le corps contracté du partenaire allongé sur le dos

Variante: - idem, allongé sur le ventre



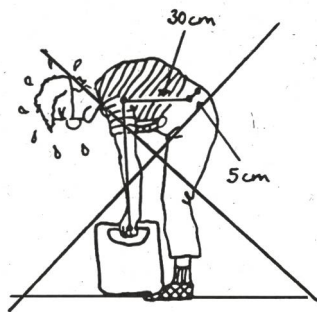
Soulever et porter

Dans l'acrobatie, la fonction du porteur est aussi importante que celle du voltigeur. Le porteur soulève et porte la charge, c'est-à-dire le voltigeur, puis le maintient en équilibre lorsque ce dernier a adopté sa position finale. Il est très important d'utiliser la technique correcte en soulevant et en portant le partenaire, afin d'éviter de trop grandes charges et les douleurs, voire d'éventuelles blessures. Pour cela, deux facteurs ont une importance décisive: la longueur du levier et la posture de la colonne vertébrale.

Soulever:

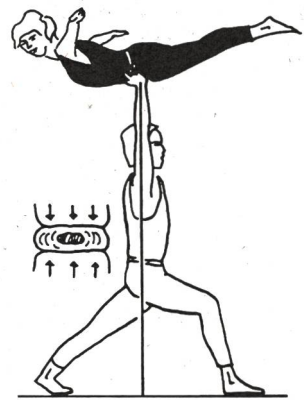
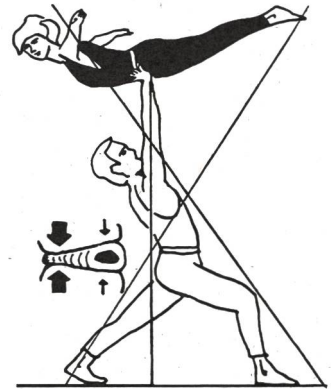
Plus le poids est soulevé près du corps, plus le levier est court, et donc plus petite est la charge qui pèse sur la colonne vertébrale!

Lorsque la colonne vertébrale est bien droite, la pression se répartit régulièrement sur les disques intervertébraux, évitant ainsi une trop grande pression vers l'avant et une tension vers l'arrière!



Porter:

Lorsque l'on porte une charge, il faut veiller à répartir régulièrement la pression sur la colonne vertébrale. Les flexions de la colonne vertébrale sont à éviter. L'action de la force doit s'exercer de façon symétrique et verticale.



Aider et assurer

Comme son nom l'indique, l'acrobatie avec partenaire s'effectue à deux au minimum. En ce sens, donner et recevoir de l'aide est un facteur absolument indispensable en acrobatie et doit aller de soi pour chacun des partenaires.

- Le voltigeur, le porteur et le pareur (personne qui fournit l'aide ou assure la parade) forment une équipe qui veut réaliser une figure.
- Dans le cadre de l'assistance - intervention directe ou parade -, la communication est indispensable. Les partenaires échangent constamment des informations sur la nature, les modifications et les limites de l'aide à apporter.
- Une aide ou une parade bien appropriée permet d'éviter les accidents et les risques de blessures.
- Accepter l'assistance d'autrui signifie aussi que l'on est capable de confier son corps et de s'abandonner en toute confiance au savoir et aux capacités d'autrui. Cela permet d'appréhender un exercice sans peur, d'une façon plus courageuse et plus décontractée.
- Au début, en raison du manque de coordination, d'orientation ou d'assurance, il est impossible de réaliser cer-

tains exercices sans aide. C'est pourquoi chaque nouvelle figure est toujours enseignée avec la parade correspondante.

- La confiance envers le porteur ne peut s'établir que si celui-ci connaît parfaitement le déroulement du mouvement, les phases dangereuses et la forme de l'assistance appropriée.
- Au fur et à mesure que la forme élémentaire est maîtrisée, le rôle actif du porteur se transforme en un rôle de sécurité passive. Il ne soutient plus activement le mouvement, mais ses mains restent à proximité du corps du voltigeur. La sécurité par l'arrière est particulièrement importante, car le danger d'une chute incontrôlée y est le plus grand.

Prise d'appui et descente

- **Communication:** le voltigeur et le porteur forment une équipe qui doit tout particulièrement communiquer au moment de la prise d'appui et de la descente.
- **Proximité de l'axe corporel:** le voltigeur se tient aussi près que possible

du porteur et prend appui à la verticale. En tenant sa tête droite et en fixant un point avec les yeux, il améliorera sensiblement son orientation dans l'espace, son équilibre et le contrôle de sa position.

- **Transfert du poids:** le voltigeur transfère progressivement son poids sur le porteur et prend lentement appui. Si l'impulsion est trop forte lors de la prise d'appui, le porteur ne parvient plus à équilibrer la charge et il se produit une rupture d'équilibre.
- **Répartition du poids sur une grande surface:** pour maintenir une charge aussi faible que possible sur le porteur, le voltigeur répartit son poids sur la plus grande surface possible du corps du porteur. Les vertèbres lombaires et les articulations doivent être libérées de toute charge (genoux, coudes, par exemple).
- **Ne jamais sauter en arrière lors de la descente:** afin d'éviter les effets de surprise et les blessures, il faut s'abstenir de sauter en arrière à la descente. Il est aussi très important d'effectuer des mouvements lents, contrôlés et diri-

gés vers l'avant dans la phase finale d'une figure acrobatique.

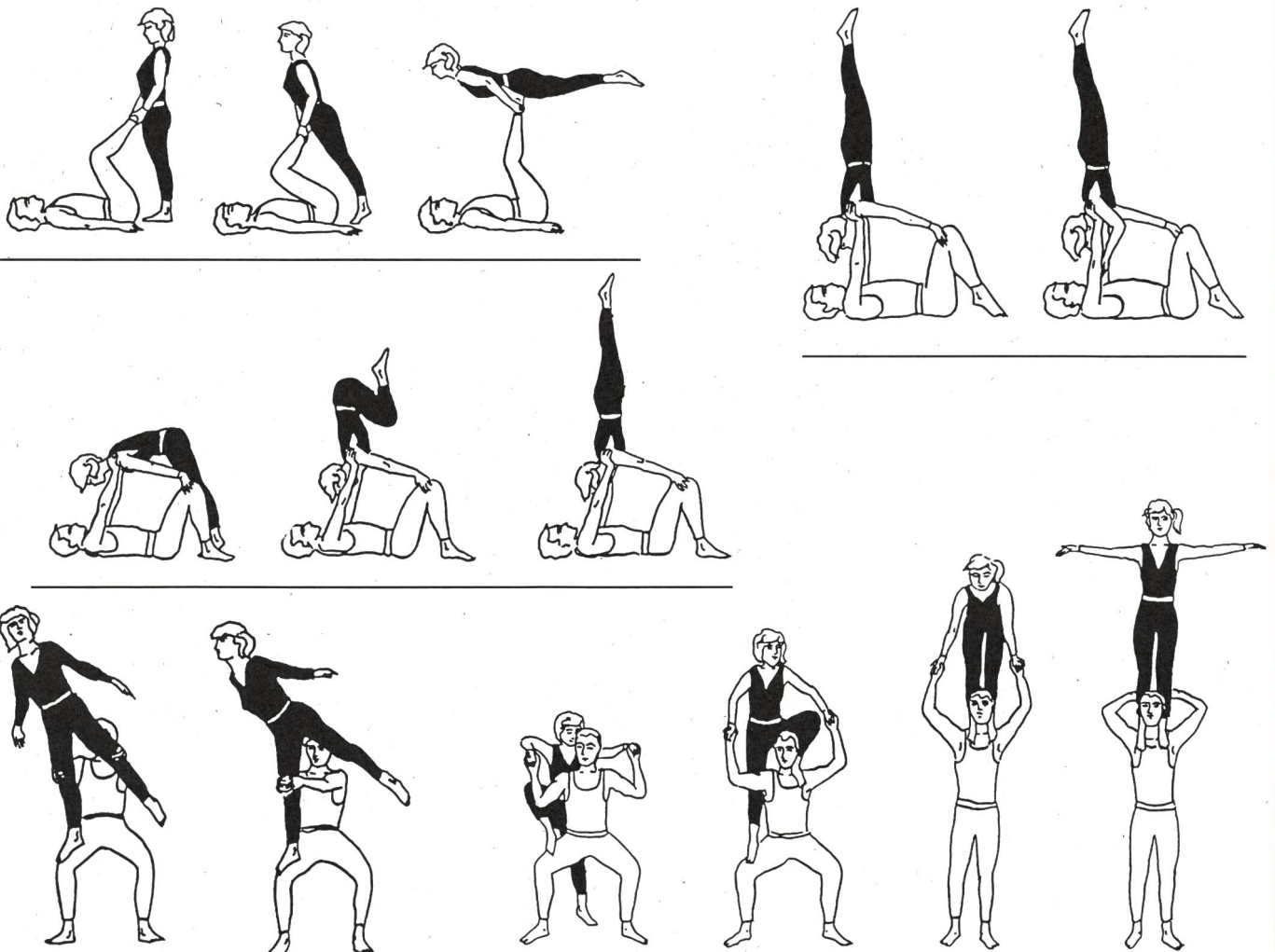
- **La contraction du corps, facteur incontournable dans le travail acrobatique:** ce n'est que lorsque la musculature est contractée (mais non crispée) que le porteur est en mesure de balancer le voltigeur. Pour atteindre une stabilité optimale, le voltigeur devrait redresser le bassin.

Bibliographie

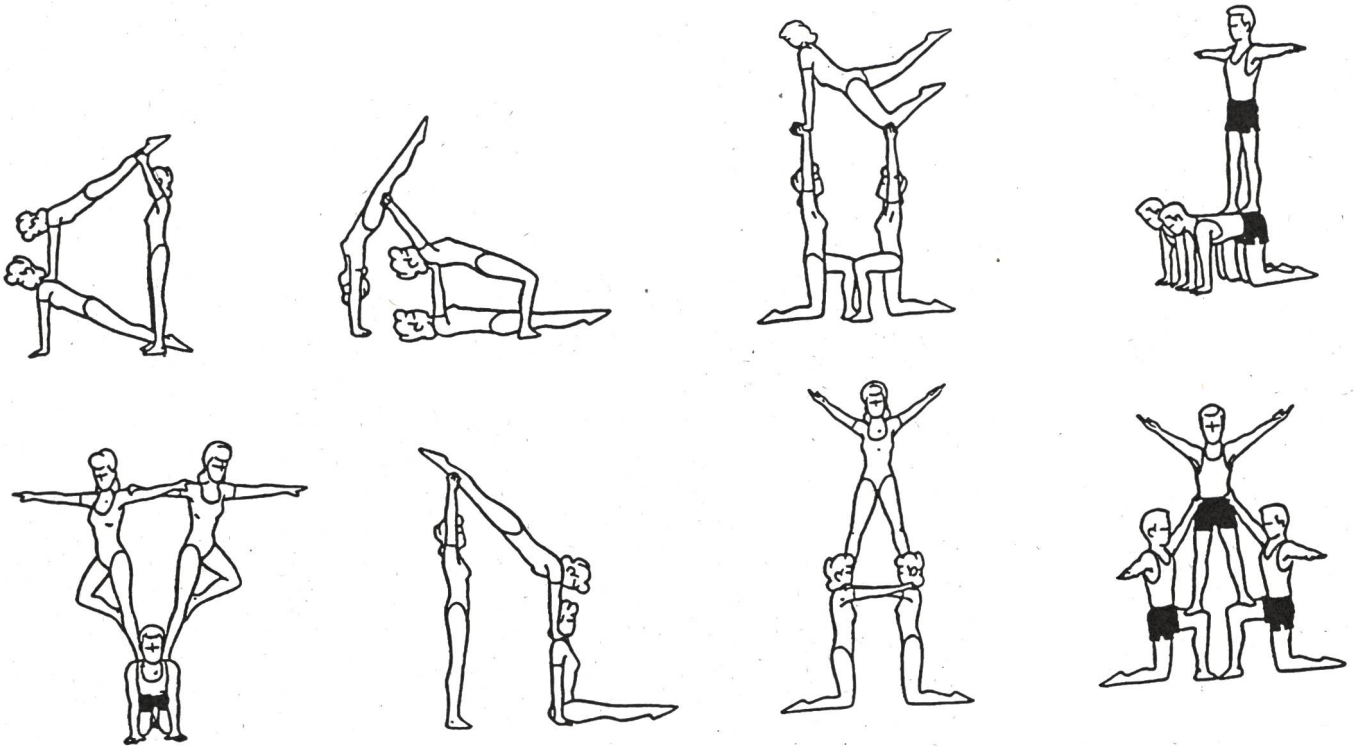
- Blume, Michel: Akrobatik, Training - Technik - Inszenierung. Editions Meyer & Meyer, Aachen, 1992.
- Huisman, Bennie & Gerard: Akrobatik, vom Anfänger zum Könnler, rororo Sport, Reinbek bei Hamburg, 1988.
- Régnier, Robert: Acrobatie élémentaire et supérieure. Editions Vigot, 3^e éd., Paris, 1969.
- Huot, Catherine; Socié, Myriam: Acrogym: une classification des figures in: Revue EPS, 44 (1994) 246, pp. 28 - 31.
- Huot, Catherine: L'acrogym. Une autre façon d'aborder la gymnastique en lycée professionnel in: Revue EPS, 4 (1992) 236, pp. 63 - 65.
- Barthe, J.; Duboz, S.; Heraud, A.; Policarpo, D.: in: Revue EPS, 43 (1993) 240, pp. 19 - 22.
- Pozzo, Thierry; Studeny, Christophe: Théorie et pratique des sports acrobatiques. Editions Vigot, Paris, 1987.

Exemples pratiques

Figures d'acrobatie à deux



Figures d'acrobatie à trois



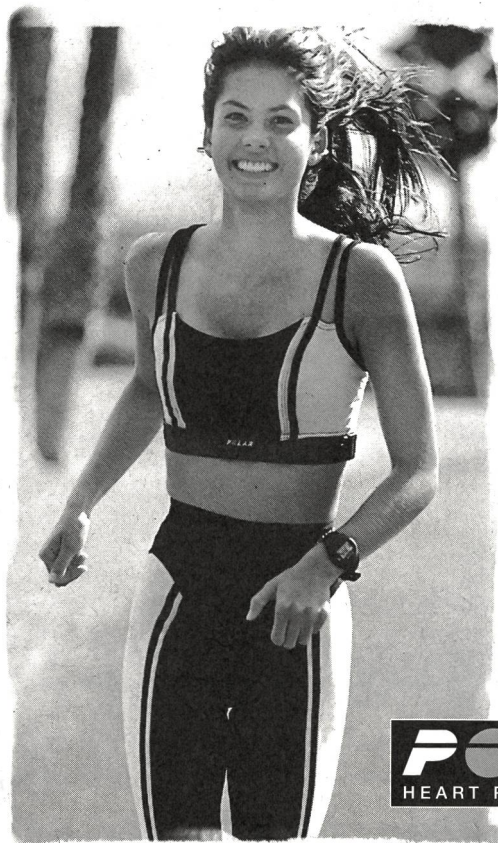
Tout est clair? Avez-vous réussi à édifier la pyramide à dix? N'est-ce pas amusant, l'acrobatie? Elle offre des

ressources infinies, il suffit d'un peu de courage et d'imagination! ■

FEEL THE POWER

Pour tous les adeptes de la course à pied, il existe à présent plusieurs arguments percutants pour optimiser leur entraînement de fitness avec un cardio-fréquencemètre Polar:

Répertoire des revendeurs et service:



Grâce au dosage adéquat judicieusement contrôlé de la fréquence cardiaque, vous fortifiez votre système cardio-vasculaire. Et rehaussez simultanément votre capacité de rendement sportif. A son tour, ce résultat profite à votre condition physique et – surtout – à votre bien-être général. On ne saurait imaginer mieux pour rester dans la course!



POLAR
HEART RATE MONITORS

Schmid & Partner, Luxemb. BSV

CH-8152 Glattbrugg, Kanalstrasse 15, tél. 01 874 84 84, fax 01 810 71 15